

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2547 พบความชุกของโรคอ้วนในเด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 5.4 (ประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูงมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 ของเกณฑ์อ้างอิงในเด็กไทย) (อุมพร สุทัศน์วรวิทย์, 2549) และจากการสำรวจนักเรียนในโรงเรียน 268 แห่ง (47,000 คน) ของเครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ พ.ศ. 2548 พบว่ามีเด็กอ้วนร้อยละ 12 ท้วมร้อยละ 5 และพบว่าเด็กในเขตเมืองมีปัญหาโรคอ้วนมากกว่าเด็กในเขตชนบท (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2548) จากรายงานผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี พ.ศ. 2548 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ตัดสิน พบว่ามีนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนร้อยละ 6.54 (กลุ่มพัฒนางานยุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่, 2548)

ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนเกิดจากปัจจัยการรับประทานอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย รวมถึงวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปมีพฤติกรรมรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง (เครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548) จากพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ก่อประโยชน์แก่ร่างกายแล้วยังขาดการออกกำลังกาย เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้น (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน, 2546) ขณะเดียวกันเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมหรือเล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อยทำให้การเผาผลาญพลังงานอยู่ในระดับต่ำจึงมีการสะสมพลังงานไว้ในรูปของไขมันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น แต่หากไม่มีการใช้ไขมันที่สะสมยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด (มูลนิธิสุขภาพไทย, 2548)

โรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนทุกวัย และที่สำคัญทำให้สุขภาพเสื่อมและมีอายุสั้นกว่าคนปกติถ้าเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก (อายุระหว่าง 6-14 ปี) ซึ่งมักจะอ้วนต่อไปในระยะวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542) นอกจากนี้เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลัง

เจริญเติบโตเป็นวัยที่มีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นต่อร่างกายและขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังต่างๆ ในเด็กตามมา (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) อีกทั้งโรคอ้วนยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนทำให้สูญเสียงบประมาณในด้านการรักษาโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับความอ้วน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น (ปิยพร ทองใส, 2547) ซึ่งโรคเหล่านี้ต้องใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ขั้นสูงที่มีราคาแพงในการรักษา ส่งผลให้ภาครัฐต้องสูญเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศ นอกจากการสูญเสียทางเศรษฐกิจดังกล่าวแล้วยังเกิดความสูญเสียทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและคุณภาพชีวิต (สำออง สืบสมาน, 2545) ความอ้วนยังมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลำบาก หาเสื้อผ้าใส่ยาก ถูกล้อเลียนทำให้เด็กที่เป็นโรคอ้วนรู้สึกเสียใจห่างเหินจากเพื่อน เกิดการทะเลาะกันในกลุ่มเพื่อนและยังทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งเกิดความรู้สึกลดคุณค่าต่อรูปร่างของตนเอง (มณีรัตน์ ภาครูป และรัชนิวรรณ รอส, 2549) นอกจากนี้ยังมีผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล สะสมความเครียด ภาวะซึมเศร้า รู้สึกมีปมด้อยมองคุณค่าของตนเองต่ำ เป็นต้น (สุวพันธ์ ชัยปัจจา, 2541)

การลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาดังกล่าวทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนจึงได้จัดทำโครงการต่างๆ ขึ้น เช่น โครงการ “กินพอดี ไม่มีอ้วน” ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โครงการ “เด็กไทยรู้ทัน” โครงการ “ฉลาดกินสู้โรคภัย” และโครงการ “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ผลของโครงการพบว่าก่อนเปิดภาคเรียนเด็กนักเรียนมีน้ำหนักลดลงเกือบจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่หลังจากเปิดภาคเรียนแล้วเด็กเหล่านี้มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ อาจเนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเมื่ออยู่ที่บ้านช่วงปิดเทอมจะชอบรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนในด้านการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมป้องกันปัญหาโรคอ้วนในเด็ก (สำออง สืบสมาน, 2545)

หลักการสำคัญทางโภชนาการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย คือ การรับประทานอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างเพียงพอโดยที่สารอาหารต่างๆ และพลังงานที่ได้รับสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไปเพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคหรือได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งแนวปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9

ประการเกี่ยวกับข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี มีการบริโภคอาหารให้ถูกสัดส่วน ปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน จึงมีความสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ คือ 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว 2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร 7) หลีกเลียงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน 9) งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) วิธีที่จะช่วยให้การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการรวมทั้งการลดน้ำหนักได้ถูกวิธี ควรได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักได้ปฏิบัติอย่างมีเป้าหมายด้วยวิธีการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงและเป็นที่ยอมรับ โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้ ค้นหาปัญหาและวางแผน เพื่อกำหนดเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เป้าหมายที่กำหนดขึ้นต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรมและดำเนินการตกลงร่วมกัน(ดวงมณี จงรักษ์, 2549) การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้บุคคลลดความเสี่ยงต่อการเสียสมดุลของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและปัญหาทางด้านร่างกาย อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า รวมถึงความรู้สึกล้มใจ ปล่อยให้บุคคลได้มองเห็นคุณค่าของตนเองและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ (สุวิทย์ อินทอง, 2541)

ดังนั้นผู้ศึกษาซึ่งเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัยจนถึงระดับมัธยมศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 มีนักเรียนทั้งหมดจำนวน 2,459 คน จากการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่ามีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 6.91 จากการสัมภาษณ์เบื้องต้นพบว่านักเรียนกลุ่มนี้บางคนรู้สึกอึดอัด มีความกังวลกับบุคลิกของตนเอง และรู้สึกว่าไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อยขึ้น บางครั้งถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องความอ้วน จากปัญหาดังกล่าวผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

สมมติฐานการศึกษา

หลังการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนมีความรู้ มีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และมีน้ำหนักลดลง

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบทดลองชนิดหนึ่งกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest design)

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษานี้คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2 SD ถึง 3 SD ขึ้นไป จำนวน 43 คน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงโดยมีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2 SD ถึง +3SD ขึ้นไปซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) และนักเรียนยินยอมเข้าร่วมการศึกษาได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ ครอบคลุมเรื่องการให้คำปรึกษา ข้อปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย โดยทำการศึกษการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) โดยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทาง

(Directive Counseling) ตามแนวคิดของ E. G. Williamson (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) ร่วมกับ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543) ที่เป็นไปตามกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ประการ คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การสำรวจ ปัญหา 3) การเข้าใจปัญหา 4) การวางแผนการแก้ปัญหา 5) การยุติกระบวนการ และขั้นตอนการให้ คำปรึกษา 10 ขั้นตอน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนที่เป็น โรคอ้วนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) โดยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive Counseling) ตามแนวคิดของ E. G. Williamson (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543)

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึงแนวปฏิบัติกรกินอาหาร การเลือกประเภทและ ปริมาณของอาหารเพื่อการลดน้ำหนักให้เหมาะสมกับความต้องการสารอาหารและการใช้พลังงาน ในแต่ละวันของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมที่ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลินทาง ด้านร่างกายแบบใช้ออกซิเจน มีการเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับหนัก ปานกลาง มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์

การลดน้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักตัวของนักเรียนลดลงหลังจากได้รับการปรึกษาเกี่ยวกับ การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาในการทำ กิจกรรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์

นักเรียนที่เป็นโรคอ้วน หมายถึง นักเรียนเพศหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักตาม เกณฑ์ส่วนสูงตั้งแต่ +2 SD ถึง +3SD ขึ้นไปซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ประโยชน์ที่ได้รับมีดังนี้

- 1.เป็นแนวทางและข้อปฏิบัติในการส่งเสริมการลดน้ำหนักของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มอ้วน โดยรูปแบบการให้คำปรึกษาและสามารถประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นอื่นๆ หรือใช้กับกรณีศึกษาที่สนใจต่อไป
- 2.เป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการด้านอื่นต่อไป
- 3.เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved